ओ३म्..

पञ्चमहाभूत पूजा साधनाः



हाम्रो सोंचः गऊमाताको सहयोगले निरोगी र सम्वृद्ध नेपाल....!

यो सृष्टि अर्थात्, सम्पूर्ण सौर्यमण्डल जुन पञ्चमहाभूत(पाँच यौगिक तत्व)हरुले बनेको छ, तिनको सुरक्षा, सुद्धि, सतत विकास र सन्तुलन बनाइराख्नु हाम्रो परम कर्तव्य हो। ति पाँच यौगिक तत्वहरु यी हुन्-

१) आकाश/गगन। (मुख्य गुणः शब्द/नाद)

२) वायु/पवन, (मुख्य गुणः स्पर्श, सहायक गुणः शब्द)

३) अग्नि/तेज, (मुख्य गुणः रुप, सहायक गुणः शब्द र स्पर्श)

४) जल/पानी, (मुख्य गुणः रस, सहायक गुणः शब्द, स्पर्श, रुप)

५) पृथ्वी/भूमि, (मुख्य गुणः गन्ध, सहायक गुणः शब्द, स्पर्श, रुप र रस)

यिनै पाँच यौगिक तत्वहरुले हाम्रो शरीर बनेको छ। शरीरमा यी तत्वहरुको बोध गराउने ज्ञानेन्द्रीय पाँच छन् र त्यसै अनुरुप कर्म गर्ने कर्मेन्द्रीय पनि पाँच छन्। यी सबैलाई बिषयमा लगाउने र भट्काउने एउटा मन छ र त्यसलाई पनि आदेश दिने र नियन्त्रित गर्ने अभौतिक, उर्जा स्वरूप, चेतन, अदृश्य, एउटा आत्मा छ र त्यहि आत्मा भित्र अर्को सच्चिदानंद स्वरूप, सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापक, सर्वन्तर्यामी, न्यायकारी परमात्मा विराजमान भएर हाम्रा समस्त शुभासुभ कर्महरुलाई नियालिरहेको छ र त्यसैअनुरूप कर्मफल दिन्छ।

जसरि तारमा बहिरहेको बिद्युतीय तरङ्गलाई हाम्रा आँखाले देख्न सक्दैनन्, तर स्पर्श गर्दा अवगत हुन्छ कि यसमा कुनै शक्तिशाली उर्जाको बहाव भैरहेकोछ। त्यसै प्रकार हाम्रो शरीरमा स्थित आत्मा र कणकणमा व्याप्त परमात्मालाई पनि देख्न सकिन्न अर्थात् ति दुवै हाम्रा इन्द्रियका विषय हैनन्। तर हाम्रो शरीरमा हुने हलचल तथा गतिका कारणले हामी अनुमान गर्न सक्छौं कि यसमा कुनै चेतन सत्ताको वास छ; त्यो आत्मा हो। समस्त सुन्दर र विचित्र सृष्टि रचना र यसमा हुने गति र परिवर्तनलाई देखेर हामी अनुमान गर्न सक्छौं कि यो कुनै ठूलै शक्तिमान र ज्ञानवानको कार्य हो; त्यहि नै परमात्मा हो। जीवात्मा अल्पज्ञ, अल्पशक्तिमान छ र परमात्मा सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान छ।

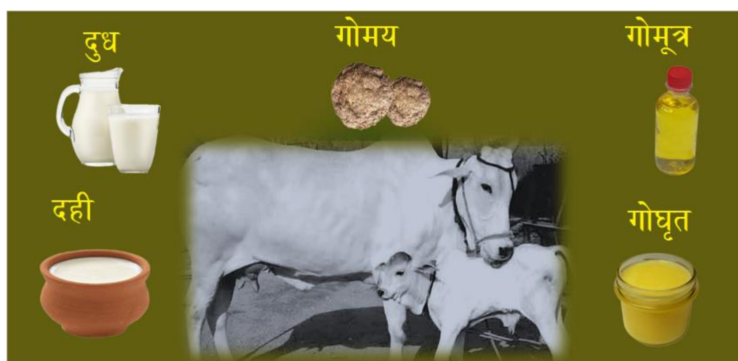
यी समस्त तत्वहरुलाई पुष्टि गर्नु नै साधना हो भने यिनलाई सन्तुलनमा राख्नु साधुत्व हो। ज्ञान, कर्म र उपासनाको माध्यमले जन्म-मृत्युको चक्रबाट छुटेर ईश्वरको सानिध्यता प्राप्त गर्नु मोक्ष हो र यहि नै मनुष्य जन्मको मूख्य लक्ष हो।

आउनुहोस्, यी समस्त पन्चमहाभूतलाई सुद्धि र सन्तुलनमा राख्नका लागि गरिने साधना (पञ्चमहाभूत पूजा) विधि जानौंः

साधनाका लागि उपयुक्त तथा बलवान समयः ब्रह्ममुहुर्त (सूर्योदय भन्दा पहिले सूर्यको लालिमा) आकाश मण्डलमा छाएको होस्।

साधनका लागि स्थाई रुपमा आवश्यक वस्तुः

१) ताजा गोबर, गोमूत्र, दुध, दही, घृत (पन्चगव्यका लागि)



२) तामाको अम्खोरा या माटाको मट्को (कलशका लागि)



३) काँसाको खुला चेप्टो मुख भएको भाँडो **(जल भरेर ताजा सुन्दर सुगन्धित पुष्प राख्नका लागि)**



४) गिलास आकृतिको तामाको भाँडो (आचमन गर्ने पवित्र जल राख्नका लागि)



५) चम्मच आकृतिको तामाको पात्र (जल लिएर आचमन गर्ने)



६) काँसाको कटौरा (प्रसादका लागि मिश्री या गुड, तुलसी दल राख्नका लागि)



७) सानो तामाको कटौरा या पन्चपाला (चन्दन, कुमकुम राख्नका लागि)



८) तामाको ढक्कन भएको पात्र (घृत राख्नका लागि)



९) तामाको ठूलो चम्मच आकृतिको पात्र(घृत हवन गर्नका लागि)



१०) कपास (बाती बनाउनका लागि)



११) तामा या माटाको पाला (दियो बनाउनका लागि)



१२) ठूलो टोकरी (गुइठा राख्नका लागि)



१३) एक हात लामो काँसाको घन्टी (मधुर ध्वनी उत्पन्न गर्नका लागि)



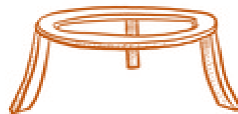
१४) एउटा शङ्ख (मधुर ध्वनी उत्पन्न गर्नका लागि)



१५) तामाको हवन पात्र (अग्नि प्रज्वलित गरेर हवन गर्नका लागि)



१६)ओदान (हवन पात्र अड्याएर स्थिर राख्नका लागि)



१७)ठूलो चम्मच आकारको काँसाको पात्र (आरति गर्नका लागि)



१८) पवित्र काठ या धातुको बेदी (यी समस्त पूजा सामग्री र पात्र राख्नका लागि)

१८) एउटा धातु (तामा, पितल या काँसाको), पत्थर, गोबर या माटो बाट बनेको गाईको प्रतिमा।

१९) पन्चगव्य बनाउनका लागि एउटा माटाको या काँचको कटौरा।

२०) गोबर बाट बनेको शुद्ध गोमय धूप (पूजा स्थल सुगन्धित् र शुद्ध गर्नका लागि)।



साधनाका लागि प्रतिदिन आवश्यक वस्तुः

१) आफ्ना स्थानीय नस्लका गाईको ताजा गोबर बाट बनाइएको गुइठा या गाई चर्न गएको बेला दिएको गोबर सुनेर बनेको गुइठा।

२) वनस्पतिहरुमा श्रेष्ठ तुलसीका परिपूर्ण पात, (तुलसीका पात टिप्ने नियमः अघिल्लो दिन सूर्यास्तको समयमा तुलसीको बोट सङ्ग निवेदन गर्ने कि- "भोलि बिहान मैले तिम्रा केहि पात पञ्चमहाभूत साधनाका लागि लिन चाहन्छु, अतः आफ्ना केहि पात त्यागनका लागि तिमीले रातभरी मन बनाउनु" अनि बिहान सूर्योदय भन्दा पहिले गएर ति पात टिपेर ल्याउने।

३) रसायन नमिलाइएको मिश्री या गुड।

४) सम्भव छ भने पानमा पाँच पात।

५) शुद्ध भिमसेनी कपूर।

६) वैदिक विधि बाट बनाइएको शुद्ध गोघृत।

७) मौसम अनुसारमा सुगन्धित पुष्प।

८) शुद्ध जल।

९) अग्नि प्रज्वलनका लागि सलाई। ध्यान रहोस्- साधनाका लागि प्रयोग गरिने सबै पात्र सफा हुनु पर्दछ।

पञ्चमहाभूत पूजा विधिः

१- ब्रह्ममुहुर्तमा उठेर शौचादी दैनिक कार्य बाट निवृत्त भएर सफा वस्त्र धारण गरेर साधनाका लागि तयार हुने।

२- पूजा स्थल ताजा गोबरले लिप-पोत गरेर शुद्ध पार्ने।

३- शुद्ध जल ल्याएर पात्र संख्या १ (कलश) भर्ने र सजाउने।

४- त्यहि शुद्ध जलले पात्र संख्या २ (काँसाको चेप्टो मुख भएको भाँडो) भर्ने र त्यसमा सुगन्धि पुष्प तैरिने अवस्थामा राख्ने।

५- हवनपात्र ओदानमा राखेर त्यसमा गुइठाका स-साना टुक्रा बनाएर राख्ने, त्यस माथि एक चम्मच अक्षेता राखेर ३-५ चम्मच घृत राख्ने र त्यस माथि एक चिम्टी भिमसेनी कपूरको धुलो राख्ने।

६- आचमानी पात्रमा शुद्ध जल भर्ने र त्यसमा पाँच तुलसी दल र जिरा बराबर भिमसेनी कपूर राख्ने।

७- प्रसाद राख्ने पात्रमा तुलसीदल र मिश्री या गुड राख्ने।

८- चन्दन राख्ने पात्रमा कुमकुम र चन्दन राख्ने, अलिकति पानी मिलाएर चन्दन गिलो बनाउने र निधारमा (जहाँनेर तृतीय नेत्र या आज्ञाचक्र हुन्छ) लगाउने। पाखुरा र नाडीमा पनि लगाउन सकिन्छ, कानको तल्लो भाग र हृदयचक्रमा पनि लगाउने। त्यस पछी त्रिनेत्रमा कुमकुम लगाउने ।

९- साधना स्थलमा पाँच पानका पात राख्ने।

१०-आरति गर्ने पात्रमा गुइठाको एउटा सानो टुक्रा राख्ने, त्यसमा १-२ थोपा घृत राख्ने र त्यस माथि एक-दुई टुक्रा भिमसेनी कपूर राख्ने।

११-पालामा एक चम्मच घृत राखेर त्यसमा कपासको बाती राख्ने।

१२- काँचको कटौरा (चित्र संख्या-१९) मा पन्चगव्य (ताजा गोबरको रस, गोमूत्र, काँचो दुध, दही (या मोही), घृत समान भागमा मिलाउने र त्यसमा तुलसीका २-३ पातको रस, चामलको गेडा बराबर भिमसेनी कपूर, अलिकति मिश्री या गुड) राम्रो संग मिलाएर राख्ने।

अब गोमय सुगन्धित धूप जलाउने र दीप प्रज्वलन गरेर पञ्चमहाभूत पूजा तथा आराधना सुरु गर्न सकिन्छ ।

१-दीप प्रज्वलन गर्ने मंत्रः

ओ३म् भूर्भुव॥ ःस्व ः

- (गोभिल गृह्यसूत्र ११.११.)

मंत्रार्थः !परमेश्वर सर्वरक्षक हे —तपाई नै सबका उत्पादक,प्राणाधार समस्त दुखःहरु हटाउने, सुखस्वरूप एवं सुखदाता हुनुहुन्छ। तपाईँको कृपाले मेरो यो अनुष्ठान सफल होस्। अथवा हे ईश्वर! तपाइँ सत्,चित्, आनन्दस्वरूप हुनुहुन्छ। तपाईँको कृपाले यो यज्ञीय अग्नि पृथिवीलोकमा,अन्तरिक्षमा र द्युलोकमा विस्तीर्ण भएर लोकोपकारक सिद्ध होस्।

२-गऊमाताको सम्मान स्वरूप निम्न मन्त्र छन्द मिलाएर मधुर स्वरमा गाउनेः

ओ३म् नमो गोभ्यः श्रीमतीभ्यः सौरभेयीभ्य एव च।
नमो ब्रह्मसुताभ्यश्चभ्यः पवित्राभ्यो नमो नमः।।

अर्थात, धनसम्पत्ति तथा आरोग्य प्रदान गर्ने गऊवंशलाई नमन छ ,कामधेनुका संतानहरुलाई नमन छ, धर्तीमा सूर्यदेवको एक मात्र प्रतिनिधित्व गर्ने गऊमातालाई नमन छ ,ब्रह्माजीकि पुत्रिहरुलाई नमन छ, पवित्रता र सुन्दरताकि सर्वश्रेष्ठ देवी गऊमातालाई अनेकपटक नमन छ..।

सर्वकामदुधे देवि सर्वतीर्थाभिषेचिनि ।
पावनी सुरभि श्रेष्ठे देवि तुभ्यं नमोस्तुते ॥

अर्थात्, हे समस्त इच्छा तथा वरदानलाई पूर्ण गर्ने देवी, समस्त तिर्थ तथा पवित्र स्थानहरुकी अवतार, हे शुद्ध अनपेक्षित तथा दिव्य माताकी अवतार, म तिम्रो वन्दना गर्दछु, प्रार्थना गर्दछु, नमन गर्दछु..!

३- अब १२ पटक गायत्री महामन्त्रलाई छन्द मिलाएर मधुर लय तथा आरोहअवरोहका साथ उच्चारण गर्ने। त्यस पछी हवन पात्रमा अग्नि प्रज्वलित गरेर २४ पटक महामृत्युन्जय मन्त्र लयवद्ध रुपमा सुमधुर स्वरले जप गर्ने।

गायत्री महामन्त्रः

ओ३म् भूर्भुवः स्वः, तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात्।
[ऋग्वेदः ३/६२/१०, सामवेदः १३/१०/१ मन्त्र संख्या-१४६२,
यजुर्वेदः३/३५, २२/९, ३०/२, ३६/३]

शब्दार्थः

ओ३म् = सर्वव्यापक/सर्वरक्षक परमात्मा, भूः = प्राणस्वरूप, भुवः = दुःखनाशक, स्वः = सुख स्वरूप
तत् = उस्, सवितुः = सूर्यको प्रकाश झैं तेजस्वी, वरेण्यं = वरण गर्न/अपनाउन योग्य/श्रेष्ठ
भर्गः = दुःख तथा पापनाशक , देवस्य = दिव्यता, धीमहि = धारण गरौं, धियो = बुद्धिलाई,
यो = जो/जसले/त्यो, नः = हाम्रो, प्रचोदयात् = प्रेरित गरोस्

सरल अर्थः

उस् सर्वरक्षक, प्राणस्वरूप, दुःख नाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देव स्वरूप परमात्मालाई हामीले आफ्नो अन्तःकरणमा धारण गरौं; जसले हाम्रो बुद्धिलाई सन्मार्ग तिर प्रेरित गरोस्।

४-यज्ञ कुण्डमा अग्नि स्थापित गर्ने मंत्रः

(यो मन्त्रले एउटा पात्रमा स-साना गुइठाका टुक्रा र कपूर राख्ने अनि अर्को मन्त्र पढेर अग्नि प्रदीप्त गर्ने)

ओ३म् भूर्भुव। वरिम्णा पृथिवीव भूम्ना स्वर्द्यौरिव :
तस्यास्ते पृथिवि देवयजनि पृष्ठेऽग्निमन्नादमन्नाद्यायादधे ॥

(यजुर्वेदः३/५)

मंत्रार्थःसब सर्वरक्षक हे —का उत्पादक, प्राणाधार, दुखविनाशक, सुखस्वरूप एवं सुखप्रदाता परमेश्वर ! तपाइँको कृपाले म महत्ता या गरिमामा द्युलोकको समान,श्रेष्ठता या विस्तारमा पृथिवी लोकको समान हुन सकूँ । देवयज्ञको आधारभूमि पृथिवीको तलमा हव्य द्रव्यको भक्षण गर्ने यज्ञीय अग्निलाई,भक्षणीय अन्न एवं धर्मानुकूल भोगको प्राप्ति को लागि भक्षण सामर्थ्य र भोग सामर्थ्य प्राप्तिको लागि यज्ञकुण्डमा स्थापित गर्दछु।

अग्नि प्रदीप्त गर्ने मंत्रः

ओ३म् उद् बुध्यस्वाग्ने प्रतिजागृहित्विमिष्टापूर्ते सं सृजेथामयं च ।
अस्मिन्त्सधस्थे अध्युत्तरस्मिन् विश्वे देवा यजमानश्च सीदत ॥

(यजुर्वेदः १५/५४)

मंत्रार्थः —म सर्वरक्षक परमेश्वरको स्मरण गर्दै यहाँ कामना गर्दछु कि हे यज्ञाग्ने!तिमि भलिभाँती तरिकाले उद्दीप्त होऊ,र प्रत्येक समिधालाई प्रज्वलित गर्दै पर्याप्त ज्वालामयी होऊ। तिमि र यी यजमान मिलेर इष्ट र पूर्त्त कर्मलाई सम्पादित गर। यस अति उत्कृष्ट,भव्य र अत्युच्च यज्ञशालामा सब विद्वान र यज्ञकर्ताजन मिलेर बस।

५-महामृत्युन्जय मन्त्र जपः

ओ३म्
त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिम् पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारूकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।।

(ऋग्वेदनिरुक्त /६०/३ :शुक्ल यजुर्वेद /१२/५९/७:म् /४५/१३:वैतान श्रौतसूत्रम्(१९/९ :

भावार्थ :

“हाम्रो पुरुषार्थ पराक्रम बढाउने तथा हामीलाई आरोग्य तथा ,वुद्धि ,बल ,पुष्टि प्रदान गर्ने तीनै काल)भूत, वर्तमान र भविष्य का (अखण्ड एकरस ज्ञाता, जीव लोकान्तरका रक्षक हे-परमाणु तथा लोक-प्रकृति , परमपिता परमात्माहामी !.. प्रतिदिन उत्तम प्रकारले वेद विधि अनुसार तपाइँको पूजा-उपासनाभक्ति तथा - तपाइँको आज्ञानुसार व्यवहार गर्ने गर्दछौं । जसरि लताको बन्धनमा जकडिएको काँक्रो या खरबुजो पाकेर सुगन्धितपुष्टिकारक , एवं मधुर स्वादयुक्त भएर लहरा बाट स्वतः छुट्छत्यसरी , नै हे परमेश्वर !हामी पनि यशस्वी भएर जन्ममरण-को भयङ्कर दुःखदायक बन्धन बाट छुटेर तपाइकै कृपाले मोक्ष-सुख प्राप्त गर्न सकौं।”

यो मन्त्र ईश्वरको रचना हो र हामीलाई यस आशयले प्रदान गरिएको हो कि हामी ईश्वरसंग यसै द्वारा प्रार्थना गरौं र स्वस्थ जीवनको लागि आयुर्वेद आदि ग्रन्थहरुमा दिइएको सबै नियमहरु पालन गर्दै ईश्वर स्तुति-प्रार्थना-उपासना गरेर बन्धनहरु बाट छुटेर मुक्ति प्राप्त गर्न सकौं।

- त्रि = तीन
- यम्बकम् = रक्षक (तीनको रक्षक)
- त्र्यम्बकं = तीनै काल(भूत, वर्तमान र भविष्य) का अखण्ड एकरस ज्ञाता तथा समस्त जीव-प्रकृति , लोकान्तरका रक्षक-परमाणु तथा लोक इश्वर
- यजामहे = हामी उसको पूजन-भक्ति ध्यान तथा उपासना गर्दछौं, उसको सम्मान गर्दछौं, उसको आज्ञा अनुसार व्यवहार गर्दछौं
- सुगंधिम = मीठो वासना भएको, मधुर स्वादिलो एवं सुगंधित
- पुष्टिः = एक सुपोषित स्थिति, फल्ने फूल्ने, समृद्ध जीवनको परिपूर्णतापालन ,
- वर्धनम् = त्यो जसले पोषण गर्दछ, शक्ति दिन्छ, (स्वास्थ्य, धन, सुखमा) वृद्धिकारक; जसले हर्षित गर्दछ, आनन्दित गर्दछ र आरोग्यता प्रदान गर्दछ, एक उत्तम माली।
- उर्वारुकम = काक्रो या खरबुजा
- इव = जस्तै, जसरि, भाँती
- बन्धनात = बन्धन देखि
- मृत्योः = मृत्युको भयङ्कर दुःख देखि
- मुक्षीय = मुक्ति देऊछुटाई देऊ ,
- मा = मलाइ(निषेध वाचक रुपमा पनि प्रयोग हुन्छ) उसलाई ,
- अमृतात = अमरता मोक्ष प्रदान ,गर।

६-त्यसपछि गऊरक्षा मन्त्र ३ पटक उच्चारण गर्नेः

धात्रीभृङ्गरसप्रस्थतैलञ्च क्षीरमाढकम् ।
ओं नमो भगवते त्र्यम्बकाय उपशमयचुलुमिलि
भिद गोमानिनि चक्रिण हूं फट् ।।
अस्मिन् ग्रामे गोकुलस्य रक्षां कुरु शान्तिं कुरु
घण्टाकर्णो महासेनो वीरः प्रोक्तो महाबलः ।।२५।।
मारीनिर्नाशनकरः स मां पातु जगत्पतिः ।
श्लोकौ चैव न्यसेदेतौ मन्त्रौ गोरक्षकौ पृथक् ।।२६।।
- (अग्नि पुराण३०२ः)

७- त्यसपछि गऊमातामा ध्यान केन्द्रित गरेर ३-५ पटक निम्न मन्त्र मनमनै जप गर्नेः

नमोऽस्तु धेन्वै च नमः सुरभ्यौ शकत्यौ नमः सर्वजगजनन्यौ।
देव्यै जगद्रक्षणतत्परायै सुधाकर्णोवायो च नमो नमस्ते।।

त्वं माता सर्व देवानां त्वं च यज्ञस्य कारणम्।
त्वं सर्वतीर्थानां नमस्तेतु सदनधे।।

तिमी समस्त देवताहरुकी माता हौ, समस्त यज्ञकि कारण, समस्त पवित्र स्थानहरुमा सबभन्दा पवित्र स्थानम , सदा तिम्रो सम्मान गर्दछु!..

गावः स्वर्गस्य सोपानं गावः स्वर्गेऽपि पूजिताः।
गावः कामदुहो देव्यो नान्यत् किञ्चित् परं समृतम।।

गऊमाता स्वर्गकी सोपान हुन् जुन स्वर्गमा पनि पूजनीय छिन् र उनमा समस्त कामनाहरुलाई पूर्णता दिने अद्भूत शक्ति छ। ईश्वरीय सृष्टिमा गऊ सबभन्दा उच्च स्थानमा छिन्। गऊमाताको शरीरमा समस्त देवताहरुको निवास छ त्यसैले गऊमाता सर्वदेवमयी छिन्।

८- त्यसपछि गोमातामा ध्यान लगाएर हवन प्रारम्भ गर्ने। हवन समाग्रीका लागि गुइठाको चुर्ण, घिउ र कपूर मिलाएर बनाउने।

९- गौमाताका १०९ रुपहरुको वन्दना स्वरूप निम्न मन्त्र उच्चारण गर्दै (नमः पछी सबैले एक श्वरमा स्वाहा भन्ने) हवन सामग्रीलाई अग्निमा आहुति दिनेः

१- ओ३म् गवे नमः
२- ओ३म् धेन्वै नमः
३- ओ३म् सुरभ्यौ नमः
४- ओ३म् मात्रे नमः
५- ओ३म् वत्सलायै नमः
६- ओ३म् अघ्न्यायै नमः
७- ओ३म् पयस्विन्यै नमः
८- ओ३म् पवित्रायै नमः
९- ओ३म् श्रिमत्यै नमः
१०- ओ३म् सौम्यायै नमः
११- ओ३म् सच्चिदानन्दरुपिण्यौ नमः
१२- ओ३म् रोहिण्यै नमः
१३- ओ३म् कपिलायै नमः
१४- ओ३म् नन्दायै नमः
१५- ओ३म् पुण्यायै नमः
१६- ओ३म् गन्धवहायै नमः
१७- ओ३म् शुच्यै नमः
१८- ओ३म् श्यामायै नमः
१९- ओ३म् सनातनायै नमः
२०- ओ३म् प्राणायै नमः

२१. ओ३म् सुभगायै नमः
२२. ओ३म् सर्वरूपिण्यै नः
२३. ओ३म् अनन्तायै नमः
२४. ओ३म् अनन्त सम्पूज्यायै नमः
२५. ओ३म् अनन्त क्षीर दायिन्यै नमः
२६. ओ३म् अशेषाघहरायै नमः
२७. ओ३म् नित्यायै नमः
२८. ओ३म् नित्य गोलोक वासिन्यै नमः
२९. ओ३म् हव्य कव्य प्रदायै नमः
३०. ओ३म् शुद्धायै नमः
३१. ओ३म् कामधेन्वै नमः
३२. ओ३म् सुधार्णवायै नमः
३३. ओ३म् भव दुख हर क्षीरायै नमः
३४. ओ३म् वृन्दा रण्य समुद्र भवायै नमः
३५. ओ३म् शबलायौ नमः
३६. ओ३म् अजसुतायै नमः
३७. ओ३म् दिव्यायै नमः
३८. ओ३म् श्रुतिरुपायै नमः
३९. ओ३म् समुद्र जायै नमः
४०. ओ३म् श्रुति सिद्धायै नमः
४१. ओ३म् जगन्मात्रे नमः
४२. ओ३म् पद्मांशायै नमः
४३. ओ३म् चारु रूपिण्यै नमः
४४. ओ३म् चतुर्वर्ग प्रदायै नमः

४५- ओ३म् अव्यङ्गायै नमः
४६- ओ३म् सर्वा वयव शोभनायै नमः
४७- ओ३म् परायै नमः
४८- ओ३म् अपरायै नमः
४९- ओ३म् वरेण्यायै नमः
५०- ओ३म् श्री सीता राम प्रपूजितायै नमः
५१- ओ३म् राधा कृष्ण प्रियायै नमः
५२- ओ३म् मान्यायै नमः
५३- ओ३म् माध्व्यै नमः
५४- ओ३म् क्षीर सरोवरायै नमः
५५- ओ३म् कल्याण्यै नमः
५६- ओ३म् माधव्यै नमः
५७- ओ३म् शोभायै नमः
५८- ओ३म् सुशीलायै नमः
५९- ओ३म् शुभ लक्षणायै नमः
६०- ओ३म् अदित्यै नमः
६१- ओ३म् नन्दिन्यै नमः
६२- ओ३म् सौर्यायै नमः
६३- ओ३म् समंगायै नमः
६४- ओ३म् यज्ञ कारणायै नमः
६५- ओ३म् मनोरमायै नमः
६६- ओ३म् अमृतनाभ्यै नमः
६७- ओ३म् वशायै नमः
६८- ओ३म् श्री विष्णु पद स्थितायै नमः

६९. ओ३म् भयघ्न्यै नमः

७०. ओ३म् बहुलायै नमः

७१. ओ३म् दोघ्रायै नमः

७२. ओ३म् मङ्गलायै नमः

७३. ओ३म् बहुदोहिन्यै नमः

७४. ओ३म् उर्जस्विन्यै नमः

७५. ओ३म् महादेव्यै नमः

७६. ओ३म् शरण्यायै नमः

७७. ओ३म् शुभदर्शनायै नमः

७८. ओ३म् आदित्य भगिन्यै नमः

७९. ओ३म् रुद्रमात्रे नमः

८०. ओ३म् वसुसुतायै नमः

८१. ओ३म् अमृतायै नमः

८२. ओ३म् चतुष्पाद युतायै नमः

८३. ओ३म् धर्म स्वरुपायै नमः

८४. ओ३म् पितृ तारिकायै नमः

८५. ओ३म् शुभान नायै नमः

८६. ओ३म् शुभायै नमः

८७. ओ३म् शान्तयै नमः

८८. ओ३म् चारुश्रिङ्गायै नमः

८९. ओ३म् करिषिन्यै नमः

९०. ओ३म् गल कम्बल वत्यै नमः

९१. ओ३म् पूज्यायै नमः

९२. ओ३म् पुच्छिन्यै नमः

९३- ओ३म् बहुरूपिण्यै नमः
९४- ओ३म् अर्जुन्यै नमः
९५- ओ३म् उस्त्रायै नमः
९६- ओ३म् माहेय्यै नमः
९७- ओ३म् बुद्धिदायै नमः
९८- ओ३म् बलदायै नमः
९९- ओ३म् अनघायै नमः
१००- ओ३म् चिन्ता मण्यै नमः
१०१- ओ३म् अनित्यायै नमः
१०२- ओ३म् अचिन्त्यायै नमः
१०३- ओ३म् चिद चिदात्मि कायै नमः
१०४- ओ३म् सत्यायै नमः
१०५- ओ३म् प्रजा वत्यै नमः
१०६- ओ३म् पूर्णायै नमः
१०७- ओ३म् कल्प वृक्ष स्वरुपिण्यै नमः
१०८- ओ३म् श्री हरि भक्ति प्रदायै नमः
१०९- ओ३म् श्री हरि सान्निध्य कारिण्यै नमः

१०- यसपछि भगवान श्री विष्णुको स्तुति स्वरूप निम्नलिखित छन्दको श्वरले गाएर विष्णुलाई नमस्ते गर्नेः

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्ण शुभाङ्गम्।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यम्

वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ॥

अर्थ:

शान्ताकारं — जसको आकृति अतिशय शांत छ, त्यो जो धीर क्षीर गंभीर छ,

भुजग-शयनं- जो शेषनागको शैयामा शयन गरेको छ (विराजमान छ),

पद्मनाभं- जसको नाभिमा कमल छ,

सुरेशं - जो देवताहरुको पनि ईश्वर हो

विश्वाधारं – जो संपूर्ण जगतको आधार हो, संपूर्ण विश्व जसको रचना हो,

गगन-सदृशं – जो आकाश झैं सर्वत्र व्याप्त छ,

मेघवर्ण – नीलो मेघ समान जसको वर्ण छ,

शुभाङ्गम् – अतिशय सुंदर जसका संपूर्ण अंग छन्, जो अति मनभावन एवं सुंदर छ

लक्ष्मीकान्तं – यस्ता लक्ष्मीपति,

कमल-नयनं – कमलनेत्र (जसका नयन कमल झैं सुंदर छन्)

योगिभिर्ध्यानगम्यम् – (योगिभिर – ध्यान – गम्यम्) जसलाई योगिहरु द्वारा ध्यान गरेर प्राप्त गर्न सकिन्छ, (योगीहरु जसलाई प्राप्त गर्नका लागि हमेशा ध्यानमग्न रहन्छन्)

वन्दे विष्णुं – भगवान श्री विष्णुलाई म प्रणाम गर्दछु (यस्ता परमब्रम्ह श्री विष्णुलाई मेरो नमन छ)

भवभय-हरं – जसले जन्म-मरण रूप भयलाई नाश गर्दछन्, जसले समस्त भयलाई नाश गर्दछन्,

सर्वलोकैक-नाथम् – जो संपूर्ण लोकका स्वामी हुन्, समस्त चराचर जगतका ईश्वर हुन्।

११- त्यसपछि गौमाता र भूमाता (नेपाल आमा) को जयजयकार लगाउने।

भगवान श्री विष्णुको स्तुति पछी पन्चमहाभूत हरुलाई पाँच पटक र तीन उर्जा (विष्णु, शिव र ब्रह्म उर्जा) लाई तीन पटक दण्डवत गर्ने।

यसरि पन्चमहाभूत पूजा (साधना) सम्पन्न हुन्छ त्यस पछी पात्रमा राखेको पन्चगव्य र कपूर युक्त जल तीर्थको रुपमा उपस्थित सबैलाई दिने र मिश्री र तुलसीदल प्रसादका रुपमा दिने। अस्तु...

सत्य सनातन वैदिक धर्मको जय..!

गऊमाताको जय..!

नेपाल आमाको जय..!

योगिराज श्रीकृष्णको जय..!

मर्यादापुरुषोत्तम श्रीरामचन्द्रको जय..!